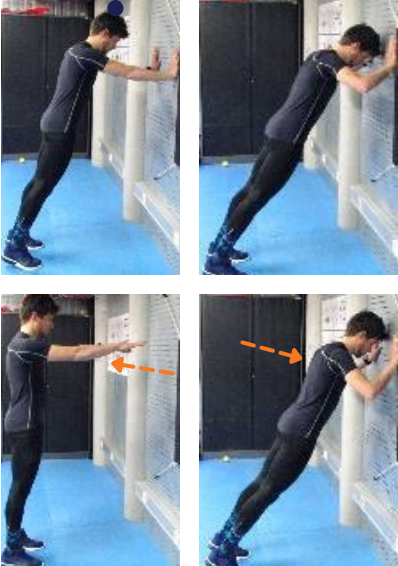
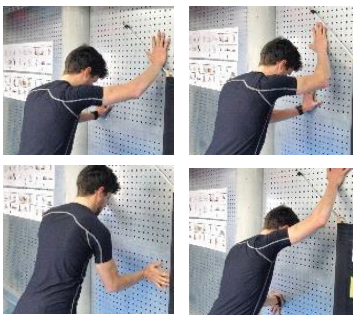


Starten in pomp-  
houding tegen muur

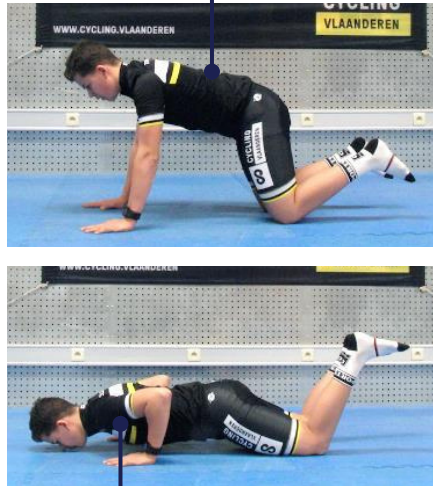


Lichaam als plank naar voor  
laten vallen, daarna afduwen



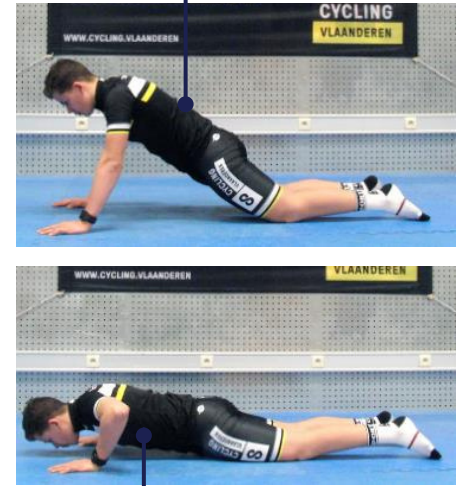
Variatie: verschillende  
handenposities

Starten in handen- &  
knieënsteun



Bovenlichaam (gehoekt in  
heup) neerwaarts brengen,  
daarna afduwen

Starten in handen- &  
knieënsteun



Lichaam (tot aan knieën) als  
plank neerwaarts brengen,  
daarna afduwen

## 1 Kaatsen tegen muur

- Neutrale rugkromming
- Na afduwen komen handen los van muur (= vluchtfase)

🕒 3 x 15 herhalingen

## 2 Pompen op knieën 1

- Neutrale rugkromming

🕒 3 x 15 herhalingen

## 3 Pompen op knieën 2

- Neutrale rugkromming

🕒 3 x 15 herhalingen

Pomphouding met  
voeten op bal



Lichaam als plank  
neerwaarts brengen,  
daarna afduwen

Pomphouding met  
handen op bal



Lichaam als plank  
neerwaarts brengen,  
daarna afduwen

Pomphouding met handen  
op bal, 1 been van grond  
heffen



Lichaam als plank  
neerwaarts brengen,  
daarna afduwen

**1**

## Pompen met voeten op bal

- Neutrale rugkromming
- Schouders-bekken-hielen op één lijn

🕒 3 x 10 herhalingen

**2**

## Pompen met handen op bal

- Neutrale rugkromming
- Schouders-bekken-hielen op één lijn

🕒 3 x 10 herhalingen

**3**

## Pompen met handen op bal - 1 been heffen

- Neutrale rugkromming
- Schouders-bekken-hielen op één lijn

🕒 3 x 10 herhalingen  
elk been

Pomphouding tegen partner met handen op bal



Lichaam als plank naar partner brengen, daarna afduwen

Partner: in plankhouding + buik- & rugspieren aanspannen

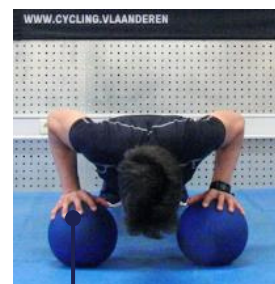


Pomphouding met handen op romp & bekken partner



Lichaam als plank neerwaarts brengen, daarna afduwen

Starten in pomphouding met elke hand op een bal



Lichaam als plank neerwaarts brengen, daarna afduwen

**1**

### Pompen tegen partner met bal

- Neutrale rugkromming
- Schouders-bekken-hielen op één lijn

3 x 10 herhalingen

**2**

### Pompen op partner

- Neutrale rugkromming
- Schouders-bekken-hielen op één lijn

3 x 10 herhalingen

**3**

### Pompen op twee ballen

- Neutrale rugkromming
- Schouders-bekken-hielen op één lijn

3 x 10 herhalingen



Bal gooien & vangen



Bal gooien & vangen



Bal gooien & vangen



Hielen zo ver mogelijk  
wegduwen van grond



Met beide voeten op 1 lijn  
achter elkaar staan



Op 1 been staan

Variatie: in hielstand

## 1 Bal gooien in tenenstand

- Neutrale rugkromming
- Met voeten op dezelfde plaats blijven staan

3 x 60 seconden

2

## Bal gooien in tandemstand

- Neutrale rugkromming
- Met voeten op dezelfde plaats blijven staan

3 x 60 seconden

3

## Bal gooien in 1-benige stand

- Neutrale rugkromming
- Met voeten op dezelfde plaats blijven staan

3 x 60 seconden  
elk been